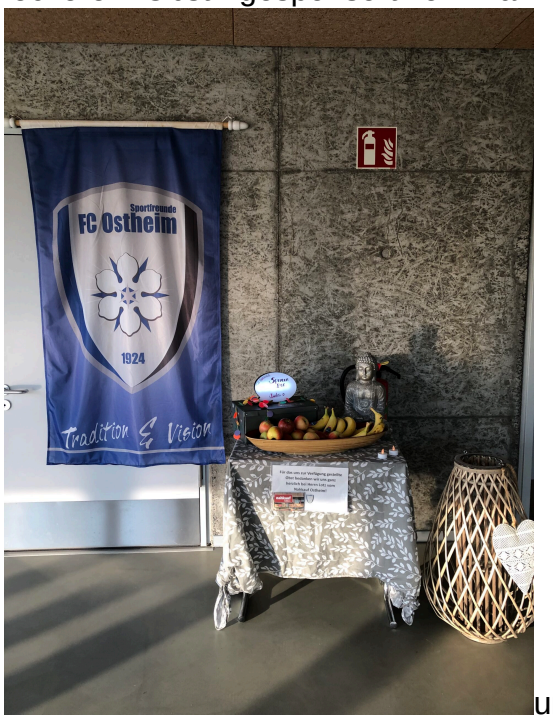
Bewegter und entspannter Sonntagvormittag beim 3. Mindful Triathlon

Dass ein Triathlon bewegt und entspannend zugleich sein kann, davon konnten sich die Teilnehmer unseres 3. Mindful Triathlon am Sonntagvormittag selbst überzeugen.

Über 20 Teilnehmer hatten sich trotz des Wochenendes am Sonntagvormittag in der nicht mehr ganz neuen Sporthalle in Ostheim eingefunden. Sie konnten sich vor Beginn gleich erst einmal mit

leckerem Obst - gesponsort vom Nahkauf Ostheim: Vielen Dank dafür! -



und süßen Snacks stärken.

Bei kaltem aber sonnigen Wtter wurde die erste Etappe laufend oder walkend zurückgelegt. Mehreren Teilnehmern gefiel der Lauf am sonnigen Vormittag so gut, dass sie die Runde kurzerhand erweiterten.

Nachdem alle Teilnehmer wieder in der Turnhalle angekommen waren und nach einer kurzen Verschnaufpause ging es mit Yoga in die zweite Runde. Und nach einer weiteren Pause ging es dann in die dritte und letzte entspannende Runde mit Thai Chi und einer kurzen Schlussmeditation.

Alle Teilnehmer haben den Triathlon genossen und freuen sich bereits auf den 4. Mindful Triathlon, der im nächsten Jahr bereits geplant ist.